



TripLegend

Tibet & Nepal Rundreise





Tibet & Nepal Rundreise



Rundreise ab/bis Kathmandu

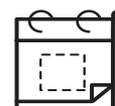
- ✓ 14-tägig, inkl. Flughafentransfer
- ✓ Village Guest House, Hotels
- ✓ Besuch zahlreicher UNESCO-Weltkulturerbe
- ✓ Inkl. Tibet Travel Permit und das chinesische Visum
- ✓ Lokaler, professioneller, englischsprachiger Guide
- ✓ 13x Frühstück (F), 12x Mittagessen (M), 13x Abendessen (A)
- ✓ 100% COVID-sicher
- ✓ 110% CO2-kompensiert & 1 gepflanzter Baum



Finde die aktuellen Einreisebestimmungen hier:

<https://apply.joinsherpa.com/>

(Drittanbieter, Angaben ohne Gewähr)



Finde aktuelle Termine und Preise hier:

<https://triplelegend.com/reise/nepal>

Übersicht

Tibet & Nepal entdecken

Begib dich auf eine unvergessliche Reise durch Tibet und Nepal, in der du die Geheimnisse dieser faszinierenden Länder entdeckst. Erlebe die spirituelle Tiefe der buddhistischen Klöster, tauche in die reiche Kultur ein und lass dich von den majestätischen Landschaften des Himalayas verzaubern. Diese Reise verspricht Abenteuer, tiefgründige Einblicke und Momente der Entspannung in einer Welt, die durch ihre Schönheit und Spiritualität besticht

Inklusivleistungen

Deine Reise-Highlights

- Tauche ein in die einzigartige Kultur Tibets und erlebe die herzliche Gastfreundschaft
- Entdecke Nepals alte Klöster, Tempel und Paläste
- Beobachte die Mönchsdebatten im Sera-Kloster
- Bestaune das türkise Wasser der Bergseen in Tibet
- Besuche eine traditionelle Malschule
- Lasse dich von der Erhabenheit des Himalaya beeindrucken
- Lerne Kochen bei einer nepalesischen Familie
- Ergründe die Tiefen des Potala-Palast, der imposanten Zitadelle der Dalai Lamas

Unterbringung

(Diese oder vergleichbare Unterkünfte)

- 4 x Übernachtungen im Potala Guest House
- 1 x Übernachtungen in der Country Villa Nagarkot
- 1 x Übernachtungen im einem Village Guest House
- 2 x Übernachtung im Kyirong Hotel
- 1 x jeweils Übernachtung im Tingri Hotel & Shigatse Hotel
- 3 x Übernachtungen im Gang-Gyan Hotel



Transport

- Die Reise kann mit oder ohne Flug gebucht werden
- Flughafentransfer
- Transport während der Reise

Weitere Inklusivleistungen

- Eintrittsgelder für Sehenswürdigkeiten
- Englischsprachiger Guide
- Detaillierte Impf- und Packliste (PDF)
- 110% CO2-Ausgleich für Flug und Reise
- 1 gepflanzter Baum pro Person
- 24/7 Whatsapp support durch TripLegend vor und während der Reise

Reiseverlauf

Ankunft: Kathmandu International Airport (KTM)

Du hast die Möglichkeit deine Flüge separat zu buchen oder uns ganz schnell und einfach über WhatsApp für ein persönliches Flugangebot zu kontaktieren. Wenn du deinen Flug separat buchst, plane deine Anreise bitte so, dass du bis Nachmittags am Flughafen ankommen wirst, um Abends gemeinsam in unser Nepal-Abenteuer zu starten.

Tag 1

Willkommen in Nepal!

Privater Transfer: ca. 6km und 20min

Unterkunft: Potala Guest House

Nachdem du am Flughafen gelandet bist, wirst du herzlich empfangen und zu deiner ersten Unterkunft begleitet. Nach einer entspannten Ankunft erwartet dich am Abend ein traditionelles nepalesisches Abendessen, begleitet von einer faszinierenden Kulturvorführung verschiedener ethnischer Gruppen Nepals. Hier hast du auch die Gelegenheit, deine Mitreisenden kennenzulernen. Nach diesen ersten Eindrücken kannst du dich entspannen und voller Vorfreude auf die kommenden Tage sein.

Tag 2

Besuch der beeindruckenden Paläste und Tempel Kathmandus

Privater Transfer: ca. 20km und 45min

Unterkunft: Potala Guest House

Heute erkunden wir mit Patan die zweitgrößte Stadt des Kathmandutals und lernen die Kultur und Geschichte Nepals besser kennen. Nach einem ausgiebigen Frühstück erkunden wir zunächst den Patan-Durbar Platz. Dieser wird von artistischen und majestätischen Monumenten flankiert, die eine Reihe interessanter und faszinierender historischer Fakten und esoterischer Legenden erzählen. Anschließend besuchen wir die Stupa von Swayambhunath, von der wir, durch ihre hohe Lage, einen wunderbaren Ausblick über das Tal haben. (F/M/A)



Tag 3

Idyllische Stille und traumhafte Aussicht in Nagarkot

Privater Transfer: ca. 30km und 1,5 Stunden

Unterkunft: Country Villa Nagarkot

An Tag drei unserer Reise machen wir uns auf den Weg nach Nagarkot, wo Komfort und eine friedliche Umgebung auf uns warten. Ein wahrlich unvergesslicher Anblick eröffnet sich uns, wenn wir den Blick über die erhabenen Himalaya-Gipfel schweifen lassen. Von den majestätischen Gipfeln des Dhaulagiri im Westen bis hin zum mächtigen Mount Everest im Osten erstreckt sich vor unseren Augen ein unglaubliches Panorama. (F/M/A)

Tag 4

Die antiken Stätten Bhaktapurs

Privater Transfer: ca. 40 km und 2 Stunden

Unterkunft: Potala Guest House

Den heutigen Tag beginnen wir mit einem Besuch der alten Stadt Bhaktapur, die 1934 von einem Erdbeben getroffen wurde. Besonders beeindruckend ist es deshalb zu sehen, wie die vielen uralten Gebäude, darunter auch ein fünfstöckiger Tempel, das Beben überlebt haben. Die vielen Monumente sind immer noch beste Beispiele exzellenter Architektur und handwerkliche Meisterwerke. Bevor wir einen der ältesten Tempel Nepals, den Changunarayan-Tempel besuchen, geht es für uns in eine traditionelle Malschule. Am Abend nehmen wir an einem Kochkurs bei einer nepalesischen Familie teil. Außerdem holen wir heute unsere chinesischen Visa und die Tibet Travel Permit von der chinesischen Botschaft ab. (F/M/A)

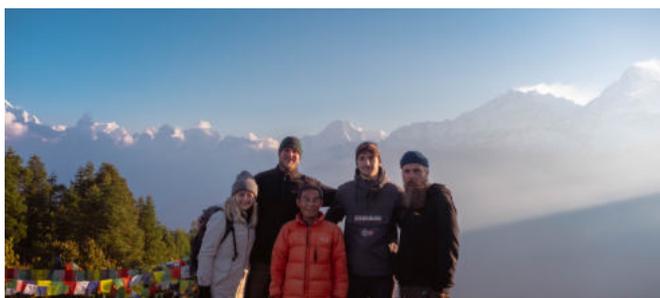
Tag 5

Unterwegs zum Dach der Welt!

Privater Transfer: ca. 137 km / 7 Stunden

Unterkunft: Village Guest House

Wir verlassen Kathmandu und begeben uns nach Rasuwa Gadi, das im Grenzgebiet zwischen Nepal und China, nahe Tibet, liegt. Auf dem Weg dorthin fahren wir entlang des Himalaya und können seine tiefen Schluchten und schneebedeckten Berge bestaunen. Unsere Fahrt führt uns auch durch den LangTang Nationalpark, der eines der größten Naturreserve Nepals ist. Mit viel Glück können wir hier sogar Yaks oder Pferde in freier Wildbahn sehen. (F/M/A)



Tag 6

Willkommen in Tibet

privater Transfer: ca. 40 km / 4 - 5 Stunden

Unterkunft: Kyirong Hotel

Nach dem Frühstück fahren wir eine kurze Strecke zur Grenze, um diese in Richtung China zu überqueren. Auf der anderen Seite werden wir bereits von unserem Guide erwartet. Anschließend geht es weiter nach Kyirong. Kyirong liegt auf einer Höhe von 2800 und ist umgeben von dichten Wäldern. Am Nachmittag machen wir einen kleinen Spaziergang zum Paba-Tempel, ein Tempel im nepalesischen Stil, der mit seinen kunstvollen Wandmalereien beeindruckt. (F/M/A)

Tag 7

Das höchste Kloster der Welt

privater Transfer: ca. 480 km / 11 Stunden

Unterkunft: Tingri Hotel

Unser Abenteuer führt uns heute zunächst zum Mt. Everest Basislager. Unsere Route führt uns vorbei an weiten Graslandschaften und dem Peikutso-See. Unterwegs eröffnet sich uns außerdem am Gawu-La-Pass, auf einer Höhe von 5198m, ein atemberaubender Panoramablick auf das Himalaya Gebirge.

Am Everest Basislager angekommen besuchen wir das höchstgelegene Kloster der Welt, das Rongbuk-Kloster. Anschließend setzen wir unsere Fahrt nach Tingri fort, wo wir unsere Nacht verbringen werden. (F/M/A)

Tag 8

Auf den Spuren des Panchen Lama

privater Transfer: ca. 280 km / 7 Stunden

Unterkunft: Shigatse Hotel

Am Morgen von Tag acht unserer Nepal & Tibet Rundreise fahren wir nach Shigatse. Auf der Fahrt machen wir einen Zwischenstopp beim 5000m G318 National Highway Meilenstein in Lhatse. Nach unserer Ankunft in Shigatse am frühen Nachmittag besuchen wir eines der wichtigsten Kloster und den Sitz des Panchen Lama, das Tashilunpo-Kloster. Die religiösen Malereien an der tibetischen Architektur und die Gesänge der Mönche erlauben ein Gefühl für die Lebensweise der Tibeter. (F/M/A)

Tag 9

Die unvergessliche Natur des Tibetischen Plateaus

Privater Transfer: ca. 375km und 6 Stunden

Unterkunft: Gang-Gyan Hotel

Heute geht es für uns über Gyantse nach Lhasa, Tibets Hauptstadt. Die vielen tibetischen Bauerndörfer, die auf dem Weg nach Gyantse zu sehen sind geben uns einen Eindruck über das Leben im ländlichen Tibet. Nach unserer Ankunft in Gyantse besuchen wir zunächst die historische Altstadt, sowie das Perklor-Kloster und die Kumbum-Stupa. Anschließend machen wir , auf unserem Weg nach Lhasa, Halt am Manak-Dam-See, dem Korala-Gletscher und dem Yamdrok-See. Einmal mehr bestaunen wir die unglaubliche Natur Tibets. (F/M/A)



Tag 10

Religion und Tradition in der Hauptstadt Tibets

Privater Transfer

Unterkunft: Gang-Gyan Hotel

Lhasa ist die Hauptstadt Tibets und gilt als buddhistisches Zentrum des Landes. Unser erster Stopp heute ist der Winterpalast des Dalai Lama, der Potala-Palast. Hier können wir unzählige Kostbarkeiten und kunstvoll verarbeitete Kulturgegenstände entdecken und bestaunen. Nach dem Mittagessen besuchen wir den Jokhang-Tempel, der ein zentrales Heiligtum der Tibeter darstellt und bereits im 7. Jahrhundert erbaut wurde. Im Inneren des Tempels ist eine Statue des Buddhas Sakyamuni, dem Begründer des Buddhismus, im Alter von 12 Jahren zu bestaunen. Außerhalb des Tempels sind Pilger zu sehen, die sich vor diesem niederwerfen. Rund um den Tempel befindet sich die Barkhor-Straße auf der wir gemeinsam mit den Pilgernden und Einheimischen die Kora (einen religiösen Rundgang um ein Gebäude) machen und den alten Markt erkunden können. Uns bietet sich außerdem die Möglichkeit in einem Teehaus, zusammen mit Einheimischen, traditionellen Tee zu kosten. (F/M/A)



Tag 11

Das ländliche Leben in Dadong

privater Transfer: ca. 60 km / 2 Stunden

Unterkunft: Gang-Gyan Hotel

Am Morgen besuchen wir das Dorf Dadong, welches einige Kilometer südwestlich der Innenstadt von Lhasa liegt. Es ist ein gut geschütztes, altes tibetisches Dorf, das von Tälern umgeben ist. Nach unserer Ankunft dort besuchen wir das im 11. Jahrhundert erbaute Nyimatang-Kloster und sehen bei einem Spaziergang im Dorf, wie das ländliche Leben in Lhasa aussieht. Bei dem Besuch einer lokalen Familie genießen wir das von der Familie zubereitete Mittagessen. Am Nachmittag besichtigen wir das Sera-Kloster, wo wir farbenfrohe Felsmalereien von Buddha und Sandmandalas bestaunen können. Im Innenhof des Klosters beobachten wir voller Faszination die Mönchsdebatten. Anschließend besuchen wir noch eine Druckerei für religiöse Texte. Anschließend lassen wir den Tag, bei einem Abendessen, mit unseren neu gewonnenen Freunden ausklingen. (F/M/A)

Tag 12

Auf Wiedersehen, Tibet!

Privater Transfer: ca. 850 km und 9 Stunden

Unterkunft: Kyirong Hotel

Während wir durch die gewunden Straßen Tibets fahren, dürfen wir noch einmal die wunderschöne Landschaft erleben. Wir lassen die Erinnerungen an die heiligen Seen, die eindrucksvollen Klöster und die schier endlose Weite dieser faszinierenden Region ein letztes Mal auf uns wirken. (F/M/A)



Tag 13

Der letzte gemeinsame Tag!

Privater Transfer: ca. 137 km und 6-7 Stunden

Unterkunft: Potala Guest House

An unserem letzten gemeinsamen Tag geht es für uns zurück nach Kathmandu. Nach den aufregenden letzten Tagen, können wir unsere Erlebnisse bei einem gemeinsamen Abschiedsdinner noch einmal Revue passieren lassen und unsere letzten Stunden voll und ganz genießen. (F/M/A)

Tag 14

Auf Wiedersehen, Nepal!

Privater Transfer: ca. 6km und 20min

Nach einem letzten Frühstück brechen wir zum Flughafen auf. Es ist an der Zeit, von neuen Freunden, atemberaubenden Erlebnissen und unvergesslichen Momenten, Abschied zu nehmen.

Dein Guide: Rakesh



Rakesh ist einer unserer tollen Guides, es kann jedoch sein, dass dich ein anderer genauso toller Guide auf deiner Reise begleiten wird. Informiere dich gerne auf der Website über die möglichen Guides für deine Reise. In deiner TripLegend WhatsApp Gruppe, wirst du noch vor Reisestart erfahren, wer dein Guide wird und kannst so sogar schon vorab Kontakt mit ihm/ihr aufnehmen.

„Hallo, ich bin Rakesh und dein persönlicher Guide für deine Nepal Reise. Seit über 10 Jahren bin ich in Nepal und im Himalaya in den Bereichen Tourismus, Soziales und nachhaltige Entwicklung tätig. Meine Leidenschaft für das Reisen entdeckte ich, als ich im nepalesischen Himalaya unterwegs war und die Chance hatte außergewöhnliche und abgelegene Orte zu entdecken. Ich wollte diese Erfahrungen teilen und habe mich deswegen dazu entschieden Reisenden aus aller Welt das Beste von Nepal und den Himalaya-Regionen zu zeigen, lokale Gemeinschaften mit ihnen zu erkunden und somit den lokalen und sozialen Tourismus zu unterstützen.

Zu meinen Interessen gehören natürlich das Reisen, sowohl in meinem Land, als auch in der ganzen Welt, das Lesen von Büchern und das Schreiben. Ich habe den Traum, eines Tages mein eigenes Buch zu schreiben ☺. Zudem bin ich ein überzeugter Anhänger von nachhaltigem Reisen und Tourismus, von dem die abgelegenen und ländlichen Gemeinden Nepals profitieren können. Aus diesem Grund unterstützen unsere Reisen die lokalen Gemeinschaften durch Projekte in den Bereichen Bildung, Gesundheit, Umwelt und die Entwicklung der touristischen Infrastruktur. Ich glaube auch, dass Reisen die Macht hat, sowohl den Reisenden als auch die lokalen Gemeinschaften positiv zu verändern und zu transformieren. Es ist uns wichtig sicherzustellen, dass jede einzelne Erfahrung für die Reisenden sinnvoll ist und ein persönliches Wachstum und Entwicklung ermöglicht.

Ich heiße dich sehr herzlich Willkommen in unserem Land Nepal und freue mich darauf meine lebenslange Erfahrung in Nepal mit dir teilen zu können und dir die schönsten Orte meines Landes zu zeigen.

Lass die Erinnerungen an diese Reise noch einmal aufleben und freue dich auf das nächste Abenteuer, das auf dich wartet. Bis zum nächsten Mal!! (F/-/-)

Abflug: Kathmandu International Airport (KTM)

Wenn du deine Flüge separat buchst, kannst du deinen Rückflug am Abreisetag flexibel planen.

Wir würden uns freuen, dich beim nächsten Abenteuer wieder begrüßen zu dürfen!

Nicht inkludierte Leistungen

Flüge:

Du hast die Möglichkeit deine Flüge separat zu buchen oder uns ganz schnell und einfach über WhatsApp für ein persönliches Flugangebot zu kontaktieren.

Vor der Reise:

- evtl. benötigte Visa (<https://apply.joinsherpa.com/>)
- evtl. benötigte PCR-Tests vor und während der Reise
- Auslandsrankenversicherung (<https://triplelegend.com/reiseversicherung>)
- Reiserücktrittsversicherung (<https://triplelegend.com/reiseversicherung>)
- Reiseimpfungen

Vor Ort:

- Extra Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder (Wir empfehlen 5€ pro Tag)
- Persönliche Ausgaben

Upgrades:*

- Zuschlag Einzelzimmer pro Person
Info: Standardmäßig teilst du dir bei uns sonst ein Doppelzimmer mit einer mitreisenden Person des gleichen Geschlechts

Optionale Aktivitäten & Programme:*

- Scenic mountain flight in Kathmandu
- 12-tägiger Everest base camp trek Vollpension (bitte anfragen)
- 10-tägiger Langtang valley trek Vollpension (bitte anfragen)
- 8-tägiges Annapurna base camp Vollpension (bitte anfragen)
- Freiwilligenarbeit in einer Schule (bitte anfragen)
- 3-tägige Lumbini tour/birth place of Buddha tour Vollpension (bitte anfragen)
- Extra Nacht Einzelzimmer
- Extra Nacht Doppelzimmer
- Early Check-In - auf Anfrage

***Bitte besuche unsere Website, um die aktuellen Preise zu erfahren**

Bitte beachte, dass die Reiseroute, die Aktivitäten und die Hotels Gegenstand von Änderungen sein können. Diese Änderungen können aufgrund von Verfügbarkeit, schlechtem Wetter, saisonalen Änderungen oder anderen Umständen, die außerhalb unserer Kontrolle liegen, ohne Vorankündigung erfolgen. Wir werden immer unser Bestes geben, um sicherzustellen, dass dies nur geringe oder gar keine Auswirkungen auf dein Erlebnis hat.



Travel The World GmbH

+49 177 2854 788

Kleine Rosenthaler Straße 2
10119 Berlin

triplelegend.com

reiselust@triplelegend.com

IBAN: DE80 1001 0123 9654 1380 86
BIC: QNTODEB2XXX



TripLegend



**Noch Fragen?
Kontaktiere uns:**

Per E-Mail:
reiselust@triplelegend.com

Per WhatsApp und Telefon:
+49 177 2854 788



TripLegend

Tibet & Nepal Roundtrip





Tibet & Nepal Roundtrip



Roundtrip from / to Kathmandu

- ✓ 14 days, incl. airport transfers
- ✓ Village Guest House, Hotels
- ✓ Visit of multiple UNESCO World Heritage Sites
- ✓ Incl. Tibet Travel Permit and Chinese Visa
- ✓ Local, professional, English speaking guide
- ✓ 13x breakfast (B), 12x lunch (L), 13x dinner (D)
- ✓ 100% COVID safe
- ✓ 110% CO2 compensated & 1 tree planted



Find the current entry requirements here:

<https://apply.joinsherpa.com/>

(Third-party supplier, data without guarantee)



Find current dates and prices here:

<https://triplelegend.com/en/travel/nepal>

Overview

Discover Nepal

When you think of Nepal, thoughts of dizzying heights on Mount Everest and breathtaking views come to mind. But that's not all Nepal has to offer. The friendly people, the unique wildlife, enchanting trekking trails, impressive mountain villages and much more makes Nepal unique as a travel destination.

Included services

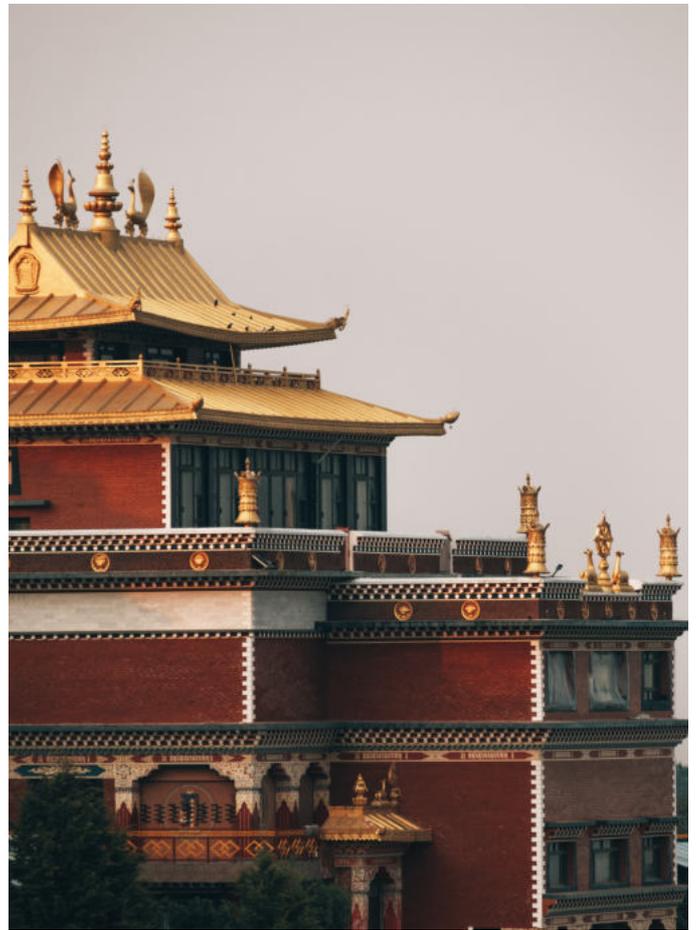
Your travel highlights

- Immerse yourself in the unique culture of Tibet and experience the warm hospitality
- Discover Nepal's ancient monasteries, temples, and palaces
- Witness the monk debates at the Sera Monastery
- Marvel at the turquoise waters of the mountain lakes in Tibet
- Learn cooking with a Nepalese family
- Visit a traditional painting school
- Let yourself be awed by the majesty of the Himalayas
- Explore the depths of the Potala Palace, the imposing citadel of the Dalai Lamas.

Accommodation

(This or comparable accommodation)

- 4 x nights in Potala Guest House
- 2 x nights at Country Villa Nagarkot
- 1 x night in a Village Guest House
- 2 x nights at Kyirong Hotel
- 1 x night each at Shigatse Hotel and Tingri Hotel
- 3 x nights in Gang-Gyan Hotel



Transportation

- The trip is bookable with or without flights
- Airport transfer on arrival and departure day
- Transport on site

Additional included services

- Entry fees for all attractions
- English speaking guide
- Detailed vaccination and packing list (PDF)
- 110% CO2 compensation for flight and travel
1 tree planted per person
- 24/7 Whatsapp support through TripLegend before and during the trip

Reiseverlauf

Arrival: Kathmandu International Airport (KTM)

You can either book your flights separately or contact us quickly via WhatsApp for a personal flight offer. If you book your flight separately, please plan your journey so that you will arrive at the airport by afternoon to start our Nepal adventure together in the evening.

Day 1

Welcome to Nepal!

Private transfer: about 6km and 20 min

Accommodation: Potala Guest House

Once you've arrived at the airport, you'll be greeted and taken to your first accommodation. After settling in, an evening filled with a traditional Nepalese dinner and cultural performances showcasing various ethnic groups of Nepal awaits you. It's a perfect opportunity to get to know your fellow travelers. Following these initial impressions, take some time to relax and look forward to the adventures awaiting you in the coming days. (-/-/D)

Day 2

Visit the impressive palaces and temples of Kathmandu.

Private transfer: about 20km and 45 min

Accommodation: Potala Guest House

Today, we'll explore Patan, the second-largest city in the Kathmandu Valley, delving deep into Nepal's culture and history. After a hearty breakfast, our first stop will be the Patan Durbar Square. This square is adorned with artistic and majestic monuments that narrate a series of intriguing historical facts and esoteric legends. Following that, we'll visit the Swayambhunath Stupa, offering us a magnificent view of the valley from its elevated position. (B/L/D)



Day 3

Idyllic silence and dreamlike views in Nagarkot

Private transfer: about 30km and 1,5 h

Accommodation: Country Villa Nagarkot

On day three of our journey, we'll head towards Nagarkot, where comfort and a serene environment await us. The sunrise panorama atop the hill presents a fantastic view of the majestic Himalayan ranges, from the Dhaulagiri in the west to the Mt. Everest in the east. (B/L/D)

Day 4

The ancient sites of Bhaktapur

Private transfer: about 40km and 2 h

Accommodation: Potala Guest House

Today, we begin by visiting the ancient city of Bhaktapur, which was struck by an earthquake in 1934. It's truly impressive to witness how the numerous ancient structures, including a five-story temple, have survived the quake. These monuments remain prime examples of excellent architecture and exquisite craftsmanship. Before visiting one of Nepal's oldest temples, the Changuarayan Temple, we'll stop by a traditional painting school. In the evening, we'll participate in a cooking class hosted by a Nepalese family. Additionally, today we'll collect our Chinese visas and the Tibet Travel Permit from the Chinese Embassy. (B/L/D)

Day 5

Journey to the Roof of the World!

Private transfer : about 137 km and 7 h

Accommodation: Village Guest House

We depart from Kathmandu and head towards Rasuwa Gadi, situated in the border region between Nepal and China, near Tibet. En route, we'll traverse along the Himalayas, offering stunning views of its deep gorges and snow-capped peaks. Our journey will take us through the Langtang National Park, one of Nepal's largest nature reserves. With luck on our side, we might even catch a glimpse of yaks or wild horses roaming freely in this area. (B/L/D)



Day 6

Welcome to Tibet!

Private transfer: about 40km and 4-5 h

Accommodation: Kyirong Hotel

After breakfast, we'll travel a short distance to the border to cross into China. On the other side, our guide will be ready to greet us. We'll then proceed to Kyirong, situated at an altitude of 2800 meters and surrounded by dense forests. In the afternoon, we'll take a leisurely stroll to the Paba Temple, an architectural marvel in Nepalese style adorned with intricate wall paintings that are truly impressive. (B/L/D)

Day 7

The highest monastery in the world!

Private transfer: about 480km and 11 h

Accommodation: Tingri

Today, our first adventure leads us to the Mt. Everest Base Camp. Our route takes us through vast grasslands and past the Peikutso Lake. Along the way, we'll also be treated to a breathtaking panoramic view of the Himalayan mountain range from the Gawu-La Pass, standing at an elevation of 5198 meters.

Upon reaching the Everest Base Camp, we'll visit the world's highest monastery, the Rongbuk Monastery. Afterwards, we'll continue our journey to Tingri, where we'll spend the night. (B/L/D)

Day 8

Following the path of the Panchen Lama

Private transfer: about 280km and 7h

Accommodation: Shigatse Hotel

On the morning of day eight of our Nepal & Tibet tour, we'll drive to Shigatse. En route, we'll make a stop at the 5000m G318 National Highway milestone in Lhatse. Upon our arrival in Shigatse in the early afternoon, we'll visit one of the most important monasteries and the seat of the Panchen Lama, the Tashilhunpo Monastery. The religious paintings adorning the Tibetan architecture and the chants of the monks provide insight into the Tibetan way of life. (B/L/D)

Day 9

The unforgettable nature of the Tibetan Plateau

Private transfer: about 375km and 6 h

Accommodation: Gang-Gyan Hotel

Today, we'll journey from Gyantse to Lhasa, the capital of Tibet, passing numerous Tibetan farming villages along the way. These villages offer us a glimpse into rural Tibetan life and culture as we head towards Gyantse. Upon our arrival in Gyantse, we'll start by visiting the historic old town, the Pelkor Monastery, and the Kumbum Stupa. Continuing our journey towards Lhasa, we'll make stops at the Manak Dam Lake, the Korala Glacier, and the Yamdrok Lake. Once again, we will marvel at the incredible natural beauty of Tibet. (B/L/D)



Day 10

Religion and tradition in the capital of Tibet

Private transfer

Accommodation: Gang-Gyan Hotel

Lhasa stands as the capital of Tibet and is considered the Buddhist center of the country. Our first stop today is the Winter Palace of the Dalai Lama, the Potala Palace. Here, we can discover and marvel at countless treasures and intricately crafted cultural artifacts. After lunch, we'll visit the Jokhang Temple, a central sanctuary for Tibetans built in the 7th century. Outside the temple, we will witness pilgrims prostrating themselves in reverence. Surrounding the temple is Barkhor Street, where we can join pilgrims and locals in the Kora (a religious circumambulation around a building) and explore the old market. Additionally, we'll have the chance to taste traditional tea in a teahouse alongside locals. (B/L/D)



Day 11

Rural life in Dadong

Private transfer: about 60km and 2 h

Accommodation: Gang-Gyan Hotel

In the morning, we'll visit the village of Dadong, situated several kilometers southwest of downtown Lhasa. It's a well-preserved ancient Tibetan village nestled amid valleys. Upon arrival, we'll explore the Nyimatang Monastery, dating back to the 11th century, and take a stroll through the village to observe rural life in Lhasa. As part of our visit, we'll enjoy a lunch prepared by a local family, providing us with an authentic taste of their cuisine. In the afternoon, we will be touring the Sera Monastery, where we can admire vibrant rock paintings of Buddha and intricate sand mandalas. In the monastery's courtyard, we'll observe the captivating monk debates. Following that, we'll visit a printing house for religious texts. To conclude the day, we will enjoy an evening meal with our newly made friends. (B/L/D)



Day 12

Goodbye Tibet!

Private transfer: about 850km and 9 h

Accommodation: Kyirong Hotel

As we journey through the winding roads of Tibet, we have one final opportunity to soak in the stunning landscapes. We reflect on the memories of the sacred lakes, impressive monasteries, and the seemingly boundless expanse of this captivating region one last time. (B/L/D)



Departure: Kathmandu International Airport (KTM)

If you book your flights separately, you can flexibly plan your return flight on the day of departure. We would be happy to welcome you again on your next adventure!

Day 13

Last day together

Private transfer: about 137km and 6-7 h

Accommodation: Potala Guest House

On our final day together, we'll head back to Kathmandu. After these exhilarating days, we'll have the opportunity to reminisce about our experiences during a shared farewell dinner, cherishing our last moments together and savouring them to the fullest. (B/L/D)

Day 14

Goodbye Nepal!

Private transfer: about 6km and 20min

After one last breakfast together, we'll head to the airport. It's time to bid farewell to new friends, breathtaking experiences, and unforgettable moments. Let the memories of this journey resurface and anticipate the next adventure that awaits you. Until next time! (B/-/-)



Your Guide: Rakesh

Rakesh is one of our great guides, but it is possible that another equally great guide will accompany you on your trip. Feel free to check out the possible guides for your trip on the website. In your TripLegend WhatsApp group, you will find out who your guide will be before the trip starts and you can even contact him/her in advance.

"Hello, I am Rakesh and your personal guide for your Nepal trip. I have been working in Nepal and the Himalayas for over 10 years in tourism, social and sustainable development. I discovered my passion for travel when I was traveling in the Nepalese Himalayas and had the chance to discover extraordinary and remote places. I wanted to share these experiences and therefore decided to show travelers from all over the world the best of Nepal and the Himalayan regions, explore local communities with them and thus support local and social tourism.

My interests naturally include traveling, both in my country and around the world, reading books, and writing. I have a dream of writing my own book one day 😊. In addition, I am a strong believer in sustainable travel and tourism that can benefit the remote and rural communities of Nepal. For this reason, our trips support local communities through education, health, environmental, and tourism infrastructure development projects.

I also believe that travel has the power to positively change and transform both the traveler and the local communities. It is important to us to ensure that each and every experience is meaningful to the traveler and allows for personal growth and development. I warmly welcome you to our country Nepal and look forward to sharing my lifelong experience in Nepal with you and showing you the most beautiful places of my country."

Not included services

Flights:

You can either book your flights separately or contact us quickly via WhatsApp for a personal flight offer.

Before the trip:

- possibly needed visas (<https://apply.joinsherpa.com/>)
- PCR tests you may need before and during the trip
- international health insurance (<https://triplelegend.com/reiseversicherung>)
- travel cancellation insurance (<https://triplelegend.com/reiseversicherung>)
- Travel vaccinations

On site:

- Extra meals and drinks
- Tips (We recommend 5€ per day)
- Personal expenses

Upgrades:*

Supplement single room per person

Info: By default, you will share a double room with a person of the same sex traveling with you.

Optional Activities & Programs:*

Scenic mountain flight in Kathmandu

12-day Everest base camp trek full board (on request)

10-day Langtang valley trek full board (on request)

8-day Annapurna base camp full board (on request)

Volunteer work in a school (on request)

3-day Lumbini tour/birth place of Buddha tour full board (on request)

Extra night single room

Extra night double room

Early check-in - on request

***Please visit our website to find out the current prices**

Please note that the itinerary, activities and hotels may be subject to change. These changes may occur without notice due to availability, inclement weather, seasonal changes or other circumstances beyond our control. We will always do our best to ensure that this has little or no impact on your experience.



Travel The World GmbH

+49 177 2854 788

Kleine Rosenthaler Straße 2
10119 Berlin

triplelegend.com

reiselust@triplelegend.com

IBAN: DE80 1001 0123 9654 1380 86
BIC: QNTODEB2XXX



TripLegend



**Any Questions?
Contact us:**

Via email:
reiselust@triplelegend.com

Via phone or Whatsapp:
+49 177 2854 788